リフレーミング

考え方や受け止め方を変えることが、怒りをコントロールするコツです。
「もしかしたら～かもしれない」で、べつの捉え方を考えてみましょう

① クラスの友達が、こっちをみてクスクス笑っています。
　きっと自分のことをバカにしてるんだ！

もしかしたら、

もしかしたら、

② 仲の良い友達に、「放課後遊ぼうよ」と誘ったら断られた。
　きっと嫌われたんだ。

もしかしたら、

もしかしたら、

③ テスト勉強をしたのに、３０点しか取れなかった。
　努力したって自分は落ちこぼれなんだ。

もしかしたら、

もしかしたら、